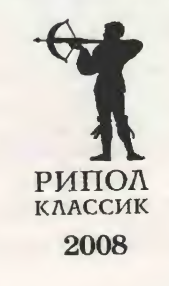

ОВОЩНЫЕ
САЛАТЫ

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

ИД Владис



РИПОЛ
КЛАССИК
2008

ББК 36.91
О32

Серия
«Искусство кулинарии»

Овощные салаты. — Ростов н/Д: Владис: М.:
О32 РИПОЛ классик, 2008. — 64 с.

ISBN 978-5-9567-0122-5

Используя предлагаемые рецепты, Вы сможете каждый день готовить аппетитные овощные салаты, не похожие друг на друга. Украсьте повседневный ужин или завтрак оригинальным салатом и порадуйте себя и своих близких!

ББК 36.91

ISBN 978-5-9567-0122-5

САЛАТЫ ИЗ ОГУРЦОВ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЭСТРАГОНОМ

2 крупных огурца, 100 г майонеза, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка мелко нарубленных листьев эстрагона, 1–2 стручка сладкого перца (можно маринованных), соль.

Огурцы очистить, удалить семена, нарезать кубиками, но не слишком мелкими, и слегка отварить в подсоленной воде (они должны остаться твердыми), после чего хорошо обсушить. За 30 минут до подачи на стол заправить майонезом, смешанным с горчицей и приправленным листьями эстрагона.

Можно посолить и выставить салат в прохладное место. Украсить ломтиками стручкового перца. Хлеб к салату рекомендуется слегка поджарить.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КАПУСТОЙ

2–3 огурца, 1 небольшой кочан свежей капусты, 4–5 редисок, зелень петрушки и сельдерея, 2 ст. ложки оливкового масла, листья салата или 1 помидор.

Вымытые сухие огурцы нарезать тонкими ломтиками, свежую белокочанную капусту и редиску изрубить, перемешать с рублеными листьями петрушки или сельдерея. Заправить оливковым маслом. Добавить листья салата или ломтики помидора.

ОГУРЦЫ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ В УКСУСЕ

3 огурца, 1 большая головка репчатого лука, 1/3 стакана 3%-го уксуса, соль, сахар, зелень.

Огурцы нарезать тонкими ломтиками и выложить на плоское блюдо. Лук нарезать колечками, залить кипятком, к которому подлит уксус. Остывшие кольца лука положить на огурцы и залить уксусом, в котором растворены соль и сахар. Украсить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ЯИЦ

3 огурца, 3 яйца, сваренных вкрутую, 1 головка репчатого лука, 1/4 стакана сметанного соуса, укроп, немного сока лимона.

Огурцы и яйца нарезать ломтиками и выложить в салатник. Залить сметанным соусом, добавить 1–2 ч. ложки лимонного сока и посыпать мелко нарёзанным укропом.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ЯБЛОК

3 огурца, 3 яблока, 1/2 головки репчатого лука, 1/2 стакана соуса из эстрагона и горчицы, 1 ч. ложка сахара.

Огурцы и яблоки нарезать брусочками или соломкой, добавить нарезанный кольцами лук и залить соусом из эстрагона и горчицы. В соус по желанию добавить немного сахара.

Выложить в салатник, поставить на полчаса в холодильник и затем подавать к столу.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ОГУРЦОВ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

100 г маринованных огурцов, 150 г квашеной капусты, 100 г моркови, 70 г репчатого лука, 50–100 г майонеза, 1 ст. ложка тертого хрена.

Морковь натереть на крупной терке, огурцы и лук мелко нарезать. Все смешать, добавить хрен и капусту и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ОГУРЦОВ С ТОМАТНЫМ СОКОМ

200 г огурцов, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, 100 г томатного сока или 1 ст. ложка томата-пасты на 100 г воды, зеленый лук, соль.

Зеленый и репчатый лук нарезать колечками, чеснок натереть на мелкой терке, огурцы нарезать кубиками. Все смешать, добавить горошек, растительное масло, перец, уксус и томатный сок.

САЛАТ С ЧЕРЕМШОЙ

3–4 пучка черемши, 1 пучок петрушки, 2 огурца, 4 яйца, сваренных вкрутую, 4 отварных картофелины, 100 г зеленого горошка, 200 г вареной обезжиренной колбасы, 1 пучок зеленого лука.

Все овощи и зелень тщательно вымыть и просушить, мелко нарезать, посолить, хорошо перемешать, добавить зеленый горошек, вареную колбасу и заправить майонезом.

Можно приготовить этот салат только из черемши, зеленого лука, огурца, яиц.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ, РЕДЬКИ И ЯБЛОК

200 г огурцов, 100 г редьки, 200 г яблок, 1–2 красных сладких перца, 4 зубчика чеснока, 200 г майонеза, соль, немного сахара.

Очищенные огурцы, редьку и яблоки нарезать соломкой, смешать с мелко нарезанным перцем и толченым чесноком, полить майонезом. При желании можно немного подсластить.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С БРЫНЗОЙ

5–6 огурцов, 3–4 помидора, 150 г зеленого лука, 200 г малосоленой брынзы, 40 г сливочного масла, зелень петрушки, соль.

Огурцы и помидоры нарезать кружочками, посолить. В салатник или тарелку положить по 2 ломтика свежей брынзы, на брынзу — кусочки сливочного масла. Мелко нарезать лук. Сверху сыра уложить кружочки огурцов и помидоров, измельченный лук. Украсить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ОВОЩАМИ

300 г соленых огурцов, 200 г сладкого перца, 300 г помидоров, 150 г репчатого лука, 2 яйца, сваренных вкрутую, 250 г майонеза, зелень.

Огурцы нарезать кружками, перец — соломкой, помидоры — дольками, лук нашинковать. Все продукты смешать, добавить рубленую зелень, заправить майонезом. Посыпать кушанье рубленым яйцом.

САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С СЫРОМ

3–4 соленых огурца, 2–3 моркови, 250 г твердого сыра, 3/4 стакана майонеза, соль.

Вареную морковь, сыр и огурцы нарезать соломкой, перемешать и заправить солью и майонезом.

САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С КАРТОФЕЛЕМ

150–200 г соленых огурцов, 400 г картофеля, 150 г репчатого лука, 150 г майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, зелень.

Огурцы нарезать кружками, лук — кольцами. Картофель отварить «в мундире» и нарезать тонкими

кружками. В салатник уложить первый слой — картофель, второй слой — лук, третий слой — огурцы. Сверху залить смесью майонеза с растительным маслом, в которую добавлен перец. Украсить веточками зелени.

САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ, СЕЛЬДЕРЕЯ И ГРИБОВ

2 соленых огурца, 1 корень сельдерея, 200 г соленых или маринованных грибов, 100 г майонеза или сметаны, 30 г растительного масла.

Корень сельдерея натереть на терке, залить растительным маслом и соком от нарезанных огурцов. Огурцы мелко нарезать, грибы нарезать соломкой. Все компоненты перемешать с майонезом или сметаной, добавить по вкусу соль и сахар.

Украсить салат ломтиками огурцов, листьями сельдерея и грибами.

САЛАТ «СЕНЬОР ПОМИДОР»

500 г помидоров, 150 г твердого сыра, 125 г майонеза, 2 зубчика чеснока, зелень кинзы, петрушки, укропа.

Помидоры помыть, нарезать толстыми кружочками и выложить на блюдо.

Сыр натереть на крупной терке, перемешать с майонезом до получения однородной массы.

Чеснок и зелень мелко порубить.

На каждый кружок помидора выложить чайной ложкой сырную массу. Посыпать сверху зеленью и измельченным чесноком.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ СО СМЕТАНОЙ И ХРЕНОМ

500–700 г помидоров, 4 ст. л. зелени петрушки и укропа, 2 ст. л. тертого хрена, 2/3 стакана сметаны, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. ложка сахара, соль.

Помидоры разрезать на 4 или 8 частей, залить смесью сметаны, майонеза, хрена, соли и сахара, посыпать рубленой зеленью, заправить солью, сахаром, полить густой сметаной.

ИСПАНСКИЙ САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ

500 г огурцов, 500 г помидоров, 1–2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, перец и соль, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 зубчик чеснока.

Блюдо для салата натереть чесноком. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками и положить в миску — слой помидоров, слой огурцов, пересыпая эти слои мелко нарубленным репчатым луком. Овощи не перемешивать, а только полить соусом, приготовленным из растительного масла, уксуса, перца и соли, причем каждый слой полить в отдельности. Сверху посыпать тертым хреном.

САЛАТ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ И ЩАВЕЛЕМ

35 г помидоров, 30 г сладкого перца, 30 г сельдерея, 30 г свеклы, 20 г щавеля, 20 г 36%-ных сливок, 10 г листового салата, 1/2 яйца, сваренного вкрутую, уксус, зелень, черный молотый перец, соль.

Из зеленого перца удалить плодоножки и семена, побланшировать, очистить от кожицы, охладить и нашинковать. Стебли сельдерея нарезать поперек длиной 2–3 см, отварить в подсоленной и подкисленной уксусом воде, откинуть на сито и охладить. Свеклу промыть, отварить с солью и уксусом, очистить от кожуры и нарезать фигурным ножом на брусочки. Щавель обдать крутым кипятком, мелко порубить, смешать со взбитыми сливками и добавить черный молотый перец и соль. В салатник на листья салата выложить слоями перец, свеклу и сельдерей, полить сверху соусом со щавелем и украсить дольками помидоров, вареных яиц и зеленью.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И ПОМИДОРОВ

500 г шпината, 5 помидоров, 2 яйца, сваренных вкрутую, сок 1/2 лимона, 50 г сливок, соль, черный молотый перец.

Промыть и мелко нарезать шпинат, помидоры нарезать дольками. Переложить в салатник, добавить

яйца, нарезанные ломтиками, залить соусом, приготовленным из сливок и сока лимона, поперчить и посолить. Подавать в охлажденном виде.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ФИСТАШКАМИ

3–4 помидора, 2 головки репчатого лука, 100 г фисташек, соль, молотый красный перец.

Помидоры очистить, удалить семена, мякоть мелко нарезать, смешать с измельченным луком, толчеными фисташками, посолить, поперчить и выдержать 10 минут.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ЛУКА, ЧЕСНОКА И ОРЕХОВ

4–5 помидоров, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана орехов, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 зубчик чеснока, соль, перец.

Нарезать помидоры и лук, посолить, сильно поперчить и перемешать с размельченными орехами, толченными с чесноком, и с оливковым маслом.

До подачи на стол держать салат на холоде.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ КАБАЧКОВ И ПОМИДОРОВ

300 г кабачков, 50 г помидоров, 2 головки репчатого лука, 1 пучок укропа, 2 ч. ложки тертой цедры лимона, 150 г майонеза, соль.

Кабачки вымыть, очистить от кожуры и семян и натереть на крупной терке. Добавить свежие, нарезанные тонкими ломтиками помидоры. Смешать их с мелко нарезанным луком, рубленой зеленью и цедрой лимона. Все перемешать, посолить и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ПОМИДОРАМИ И ТВОРОГОМ

600 г тыквы, 400 г помидоров, 300 г творога, 200 г сметаны, 120 г репчатого лука, зелень, листья зеленого салата, соль.

Вымытую и очищенную тыкву натереть на крупной терке. Помидоры нарезать ломтиками, репчатый лук — кружочками. Мелко порубить зелень. Приготовленные продукты смешать, добавить творог и сметану, после тщательно перемешать. Готовый салат выложить на листья зеленого салата, украсить зеленью и ломтиками помидора.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

600 г белокочанной капусты, уксус, сахар, масло растительное, соль.

Капусту тонко нашинковать, положить в кастрюлю, влить уксус, добавить соль и, помешивая, нагреть до исчезновения вкуса сырой капусты и выделения сока.

Капуста должна при разжевывании слегка хрустеть на зубах.

Затем капусту быстро охладить, заправить растительным маслом, солью и сахаром. Положить в салатник, перемешать.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЯБЛОЧНЫМ СОКОМ

150 г белокочанной капусты, 3 помидора, 2 яблока, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 стакан неосветленного яблочного сока, 2 ст. ложки лимонного сока, сахар, соль.

Подготовленную капусту нашинковать и перетереть с солью, добавить мелко нарезанные кубиками помидоры, тертые вместе с кожурой яблоки, тертый лук. Затем залить салат яблочным соком и дать настояться. Добавить щепотку сахара, лимонный сок. Все перемешать. Украсить кусочками яблока.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С АПЕЛЬСИНАМИ

250 г белокочанной капусты, 200 г апельсинов, 50 г яблок, 1/2 лимона, 3 ст. ложки майонеза, соль.

Капусту нашинковать и перетереть с солью до появления сока, полить лимонным соком и дать постоять 1 час. Яблоки натереть на крупной терке, апельсины мелко нарезать. Все продукты смешать и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

400 г белокочанной капусты, 3–4 картофелины, 2–3 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 50 г грибов, масло оливковое, соль.

Капусту нашинковать мелкой соломкой и протереть с солью, отварной картофель нарезать ломтиками, лук — полукольцами, зубчик чеснока растереть с солью. Соленые грибы нарезать мелкими ломтиками, заправить все оливковым маслом и разложить в подготовленную посуду.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ЯБЛОКАМИ

300 г белокочанной капусты, 2 моркови, 50 г сельдерея, 1 зеленое яблоко, 40 г зеленого лука, 1 стакан сметаны, соль.

Вымытые и высушенные овощи, корень сельдерея и яблоки нарезать соломкой. Предварительно корень сельдерея рекомендуется выдержать в холодной воде, чтобы он приобрел свежесть. Зеленый лук нашинковать, капусту протереть с солью и сразу же перемешать с нарезанными овощами и яблоками. Салат посолить и заправить сметаной.

САЛАТ «ПРЯНЫЙ»

400 г белокочанной капусты, 400 г яблок, 200 г ядер грецких орехов, 120 г сыра, 1 ч. ложка сахара, лимонная кислота, зелень петрушки, корица, соль.

Нашинковать тонкой соломкой свежую белокочанную капусту и очищенные от кожицы и семян яблоки. Смешать их, добавить корицу, лимонную кислоту с сахаром, разведенную в 1 ст. ложке кипяченой воды, заправить майонезом. Выложить горкой в салатник, сверху посыпать натертым на мелкой терке сыром и измельченными орехами. Украсить зеленью и дольками яблок.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ЧЕРНОСЛИВА

400 г белокочанной капусты, 1 морковь, 100 г чернослива, 1 ч. ложка сахара, лимонная кислота.

Нарезать соломкой свежую капусту, посыпать ее сахаром, потереть руками до появления сока, сок отжать. Заранее замочить чернослив. Когда он набухнет, вынуть косточки, плоды нарезать кусочками. Натереть на крупной терке свежую морковь. Капусту, морковь и чернослив соединить, перемешать и добавить разбавленную водой лимонную кислоту или сок лимона. Перед подачей на стол украсить черносливом и ломтиком моркови.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ПОД СОУСОМ ИЗ ЯИЦ

400 г белокочанной капусты, 150 г яблок, 100 г репчатого лука, 3 яйца, сваренных вкрутую, 70 г сливок, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка лимонного сока, сахар, соль.

Капусту нашинковать и перетереть с солью до выделения сока. Яблоки натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Все продукты перемешать. Яичные желтки растереть, смешать со сливками, растительным маслом, лимонным соком и горчицей. Этим соусом полить салат и украсить мелко нарезанными белками.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ТЫКВОЙ И ПОМИДОРАМИ

200 г белокочанной капусты, 200 г тыквы, 1 небольшая картофелина, 2–3 небольших помидора, 1/2 головки репчатого лука, зелень петрушки или укропа, соль.

Вареный картофель и сырую тыкву очистить и нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть соевым маслом и запекать в духовом шкафу в течение 10–15 минут. Капусту нарезать соломкой и припустить (5–10 минут) в собственном соку с добавлением соли. В салатник уложить запеченную тыкву, припущенную капусту, нарезанные ломтиками помидоры и картофель, нашинкованный лук. Салат заправить соевым маслом и посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ

500 г краснокочанной капусты, 100 г фасоли, 200 г яблок, зеленый лук, 80 г оливкового масла, 1 ст. ложка сахара, яблочный уксус, соль.

Обработанную капусту нарезать тонкой соломкой, бланшировать 3 минуты, откинуть на дуршлаг и охладить. Прибавить отваренную и охлажденную фасоль, натертые на крупной терке яблоки, мелко нарезанный зеленый лук, оливковое масло, уксус, соль, сахар и все перемешать.

САЛАТ «МЕДОВЫЙ»

400 г краснокочанной капусты, 4 яблока, 4 груши, 100 г твердого сыра, 4 ст. ложки меда, 100 мл оливкового масла, соль.

Капусту очистить, мелко нашинковать.

Яблоки и груши очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать соломкой.

Сыр натереть на крупной терке.

Смешать все ингредиенты, салат посолить, заправить медом и растительным маслом.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МИНДАЛЕМ И ВИНОМ

400 г краснокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 50 г миндаля, 1 яблоко, 1/2 стакана столового красного вина, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка горчицы, зелень петрушки, сахар, соль, черный молотый перец по вкусу.

Капусту мелко нашинковать и посолить; лук и очищенные яблоки мелко нарезать; миндаль ошпарить кипятком, очистить от кожицы, тонко нарезать. Капусту, лук, яблоки и миндаль смешать. Горчицу растереть с растительным маслом, добавить зелень и, растирая, медленно ввести вино. В получившийся соус добавить соль, сахар, перец и заправить продукты. Все тщательно перемешать и выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ С ХРЕНОМ

300 г брюссельской капусты, 80 г репчатого лука, 1/2 лимона, 2 ч. ложки тертого хрена, 2 ст. ложки растительного масла, 30 г зеленого лука, зелень, соль.

Кочешки капусты нашинковать и потушить в малом количестве воды. Откинуть на дуршлаг и заправить смесью из растительного масла, лимонного сока, хрена, мелко нарезанного репчатого лука и соли. Украсить нарезанным зеленым луком и зеленью.

САЛАТ С ХРЕНОМ «БАГРЯНЕЦ»

500 г. свеклы, 1 корень хрена, 1/2 ч. ложки тмина, 1/2 ч. ложки соли, 2 ст. л. растительного масла, 2 крупные головки репчатого лука, 1 ч. ложка сахара, 6 ст. ложек уксуса, 6 ст. ложек воды.

Свеклу отварить, нарезать ломтиками, добавить натертый на мелкой терке хрен, посыпать тмином.

Воду с солью, сахаром и уксусом довести до кипения, залить полученным маринадом свеклу.

Лук нарезать полукольцами и обжарить в 2 ст. ложках растительного масла. Добавить лук в свеклу. Все ингредиенты перемешать и выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ «ЧЕСНОЧНЫЙ»

3–4 свеклы, 5–6 зубчиков молодого чеснока, зелень, масло подсолнечное, уксус, соус соевый, соль.

Отварить свеклу, нарезать кружочками или ломтиками, заправить подсолнечным маслом, уксусом, солью и соевым соусом. Добавить перетертый с солью молодой чеснок.

Салат уложить в салатник и украсить веточками зелени.

САЛАТ С БОБАМИ «РИМСКИЙ»

2 свеклы, 1 стакан консервированных бобов, 1 соленый огурец, 1 морковь, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 стакан сметаны.

Свеклу отварить в подсоленной воде до готовности, очистить, натереть на крупной терке. Соленый огурец нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на мелкой терке, яйцо порубить.

Смешать все ингредиенты, включая консервированные бобы. Заправить салат сметаной и выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГРИБАМИ

2 свеклы, 1 головка репчатого лука, 100 г обжаренных грибов, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 ст. ложка растительного масла, зелень, соль.

Свеклу отварить, охладить, очистить и натереть на крупной терке. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Свежие грибы (шампиньоны или «вешенки») отварить в подсоленной воде и обжарить в растительном масле. Порезать лапшой. Все продукты соединить, перемешать, посолить по вкусу, добавить тертый хрен и растительное масло. Украсить салат веточками зелени.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ФАСОЛЬЮ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

6 картофелин, 1/2 стакана белой фасоли, 200 г сладкого перца, 1 ст. ложка растительного масла, зелень, соль, перец, уксус.

Картофель отварить в кожуре и очистить. Свеклу испечь и также очистить от кожицы. Нарезать продукты маленькими кубиками и смешать с вареной фасолью и сладким перцем, нарезанным кубиками. Все перемешать и заправить растительным маслом, солью, перцем и уксусом по вкусу.

Выложить салат в салатник, украсить кольцами перца и зеленью.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И РЕВЕНЯ

10 шт. молодой свеклы, 200 г ревеня, 100 г сахара, зелень укропа или петрушки, тертая лимонная цедра, мята.

Приготовленный ревень нарезать поперек тонкими ломтиками, смешать с сахаром и поставить на 30 минут в прохладное место. Свеклу натереть, заправить зеленью или лимонной цедрой, перемешать с подготовленным ревенем и разложить в посуду.

Украсить измельченными листиками мяты.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

5–6 шт. свеклы, 200 г чернослива, 1/2 банки майонеза, соль, зелень.

Свеклу и чернослив отварить, пропустить свеклу и мякоть чернослива через мясорубку, заправить майонезом и посолить по вкусу. Выложить в салатник и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ «ЭКЗОТИЧЕСКИЙ»

2 свеклы, 1/2 стакана чернослива, 100 г ядер грецких орехов, 100 г инжира, 1/2 банки майонеза.

Столовую свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке. Чернослив залить кипятком и оставить на 20–30 минут, затем отделить мякоть от косточек и нарезать мелкими кусочками. Измельчить ядра грецких орехов, порезать на 4 части инжир. Все смешать с черносливом и свеклой, заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С БАКЛАЖАНАМИ

1 крупная свекла, 500 г баклажанов, 2–3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, 3 стебля зеленого лука, 2–3 веточки петрушки, соль, перец по вкусу.

Натереть на терке крупную свеклу, добавить оливковое масло, столовый уксус и, закрыв крышкой, потушить. Баклажаны испечь, очистить и мелко изрубить. Овощи перемешать, добавив еще масла, посолив и поперчив по вкусу. Можно добавить по желанию репчатый или зеленый лук, петрушку, укроп, кислое яблоко.

САЛАТ СО СПЕЦИЯМИ «МАХАОН»

500 г свеклы, 1 стакан ядер грецких орехов, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки измельченной зелени кинзы, 3 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка сунели, 1/2 ч. ложки кориандра, молотый красный перец, соль.

Свеклу отварить в подсоленной воде до готовности, охладить, мелко нарезать или натереть на крупной терке.

Приготовить соус из толченых орехов и чеснока, мелко нарезанной зелени кинзы, сухих пряностей, уксуса. Посолить.

Смешать свеклу с измельченным репчатым луком, заправить салат соусом, выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ

300 г сырой свежей молодой свекольной ботвы, 200 г зеленого салата, 1 сырое яйцо, $1^1/_2$ ст. ложки лимонного сока, $1^1/_2$ ст. ложки подсолнечного масла, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Ботву вымыть, осушить, нарезать кусочками, добавить мелко нарезанный зеленый салат, укроп, зелень петрушки, все перемешать, полить маслом и взбитым сырым яйцом с лимонным соком, посолить. Перед подачей украсить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

Способ I

4 крупных, спелых моркови, сок 1 лимона, 2 ст. ложки сметаны, соль, сахар.

Морковь натереть на мелкой овощной терке. Подлить лимонный сок и дать пропитаться, затем залить сметаной. По вкусу добавить соль и сахар.

Способ II

500 г моркови, 2 апельсина средней величины, сок $1^1/_2$ лимона, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 щепотка молотой корицы, 1 ст. ложка растительного масла.

Морковь очистить, натереть на крупной терке или нарезать тонкими полосками. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки, снять с них кожицу и смешать с морковью. Сок лимона перемешать с сахарной пудрой, корицей и растительным маслом и полученной смесью полить салат.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, КУРАГИ И ЛИМОНА

4 моркови, 100 г кураги, 1/2 лимона, 100 г сметаны, зелень петрушки, соль, сахар.

Морковь натереть на крупной терке, курагу промыть, обсушить и нарезать, перемешать с морковью, добавить нарезанный лимон. Заправить сметаной, сахаром и солью. Украсить ломтиками лимона и зеленью петрушки.

САЛАТ ОСТРЫЙ ИЗ МОРКОВИ

1 кг моркови, 2–3 ст. ложки 9%-го уксуса, 1/2 стакана горячего оливкового масла, 1 ч. ложка сахара, перец черный, 3 головки чеснока, лавровый лист, гвоздика, кориандр, 1 ч. ложка соли.

Все специи (гвоздику, кориандр, лавровый лист) тщательно растереть. Смешать с нарезанной соломкой морковью. Охладить и выдержать не менее суток в холодильнике.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОДУВАНЧИКОВ

250 г листьев одуванчика, 10 г чеснока, 1/2 лимона, 60 г моркови, 80 г майонеза, 30 г ядер грецких орехов.

Молодые листья одуванчиков промыть в проточной воде или замочить в холодной воде на 10 минут, откинуть на сито и не очень мелко нарезать. Добавить толченый с солью чеснок, мелко нарезанный лимон (с кожицей), натертую сырую морковь (или свеклу) или несколько листиков щавеля, толченые грецкие орехи. Салат заправить майонезом и лимонным соком.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ СО СМЕТАНОЙ

7–8 шт. моркови, 2 яблока, 1/2 стакана сметаны, сахар, 1/2 лимона.

Морковь нарезать соломкой, очищенные яблоки мелко нашинковать, все смешать, заправить небольшим количеством сметаны, сахаром, натертой цедрой лимона. При подаче полить оставшейся сметаной, украсить нарезанными дольками яблок, зеленью.

Измельченную зелень и сметану следует вводить в салат перед самой подачей.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ОРЕХОВ

Способ I

5–6 яблок, 5 шт. моркови, 100 г ядер грецких орехов, 3 ст. ложки майонеза, соль.

Очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками, морковь нарезать тонкой соломкой. Ядра грецких орехов ошпарить кипятком, снять оболочку и растолочь. Яблоки, морковь и орехи смешать, заправить солью и майонезом. Выложить в салатник горкой и украсить листиками зеленого салата.

Способ II

75 г моркови, 75 г яблок, 25 г ядер грецких орехов, 35 г меда, 10 г зелени.

Морковь натереть на крупной терке, яблоки нашинковать, перемешать с медом, уложить в салатник, украсить листьями петрушки и посыпать поджаренными рублеными орехами.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОВОЩАМИ

1 кг моркови, 1 кг помидоров, 500 г репчатого лука, 500 г измельченного сельдерея, 500 г петрушки, 2 головки чеснока, 1 стакан оливкового масла, горький перец, плоды можжевельника, соевый соус, сахарная пудра.

Спелые помидоры опустить на 2–3 минуты в кипящую воду, остудить в холодной воде, снять кожицу, нарезать дольками и тушить с несколькими ложками оливкового масла, пока не загустеет.

Мелко измельченный лук посолить, тушить в кастрюле на слабом огне с оливковым маслом до размягчения. Корнеплоды моркови, петрушки и сельдерея очистить, нарезать полосками не длиннее 1 см, добавить к луку вместе с мелко нарезанным чесноком, посолить и тушить при помешивании. При необходимости добавить 1–2 ложки горячей воды. Добавить подготовленные помидоры. Заправить по вкусу соевым соусом, сахаром, горьким перцем, измельченными семенами можжевельника.

Салат должен 2–3 дня постоять в темном и прохладном месте.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ И МОРКОВИ

300 г спаржи, 300 г моркови, 300 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза или сметаны, соль, зелень.

Очищенную морковь нарезать и потушить. Спаржу отварить отдельно. После охлаждения спаржу нарезать кусочками, смешать с морковью, горошком и майонезом.

МОРКОВНО-ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

По 1 яблоку, апельсину и банану, 2 моркови, 2 ст. ложки пшеничных отрубей, изюм, орехи и сахар по вкусу.

Яблоко, апельсин и банан нарезать кусочками, смешать с морковью, натертой на мелкой терке, изюмом и измельченными орехами, добавить пшеничные отруби и сахар по вкусу. Смесь накрыть и дать постоять 30 минут. Если салат недостаточно сочный, можно прибавить апельсиновый сок.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ

4 моркови, 4 зубчика чеснока, 8 ст. ложек майонеза, соль, зелень сельдерея.

Морковь натереть на мелкой терке, добавить толченый и растертый с солью чеснок, полить майонезом. Украсить зеленью сельдерея.

Салат из моркови можно приготовить и с яблоками, кореньями сельдерея, редькой, консервированным зеленым горошком (овощи взять в одинаковых весовых пропорциях), добавив хрен в уксусе, сахар, соль и сметану.

САЛАТЫ ИЗ ЛУКА

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА СО СМЕТАННОЙ ЗАЛИВКОЙ

200 г зеленого лука, 1 стакан обезжиренной сметаны, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 ч. ложки оливкового масла, щепотка соли.

Очистить лук, тщательно промыть, мелко нарезать, посыпать солью и залить сметаной, взбитой с оливковым маслом. Украсить салат вареным яйцом.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С БРЫНЗОЙ

100 г зеленого лука, 2–3 картофелины, 150 г брынзы, 30 г щавеля, укроп, масло растительное, зелень, соль, перец черный молотый.

Подготовленный зеленый лук нарезать небольшими кусочками, очищенный вареный картофель — кубиками, щавель измельчить, добавить соль, черный молотый перец, растительное масло, нарезанный укроп, осторожно перемешать, выложить горкой в салатник, оформить нарезанной брынзой, веточками зелени.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ФРУКТАМИ

200 г зеленого лука, 3 яблока, 10 слив, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль, сахарная пудра, мята.

Вымытый лук обсушить, нарезать на кусочки длиной 1 см. Вымытые кислые яблоки и спелые, но не очень сладкие сливы нарезать одинаковой соломкой.

Все смешать с растительным маслом, солью и сахарной пудрой.

Выложить в салатник и посыпать мелко нарубленной мятой.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ОРЕХАМИ

200 г зеленого лука, 5 грецких орехов, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки растительного масла.

Мелко нарезанный лук смешать с измельченными грецкими орехами и заправить майонезом, смешанным с растительным маслом.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ТВОРОГОМ И КЕФИРОМ

150 г зеленого лука, 150 г творога, 1 стакан кефира, 10 шт. редиса, 2 помидора, соль, сахар по вкусу.

Зеленый лук перебрать, промыть, обсушить на полотенце и порезать на кусочки длиной 1 см. Творог (можно нежирный) размять, добавить кефир, соль, сахар и вилкой все взбить. В соус замешать мелко нарезанный лук. Выложить в салатник и украсить стружкой редиса и ломтиками спелых помидоров.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЯЙЦОМ И ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

200 г зеленого лука, 4 яйца, сваренных вкрутую, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, эстрагон, 1 малосольный огурец, 5 ч. ложек горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Желтки яиц растереть с чесноком, горчицей и эстрагоном, добавляя постепенно растительное масло. Полученный соус смешать с предварительно нарезанными белками яиц, луком, малосольным огурцом и петрушкой, посолить и поперчить.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С СЫРОМ

1 головка репчатого лука, 1 ч. ложка масла или маргарина, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ст. ложка сыра, соль, сахар по вкусу.

Очищенные луковицы разрезать на 4 части, не отрезая твердой «пятки», и положить в кипящую воду на 1–2 минуты, добавив соль и сахар. Затем откинуть лук на дуршлаг, выложить на тарелку, полить растопленным маслом или маргарином, посыпать поджаренными сухарями и тертым сыром.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

5 головок репчатого лука, 3 ст. ложки горчицы, 3 ст. ложки сахара, щепотка молотого черного перца, 2 ст. ложки 3%-го яблочного уксуса.

Лук нарезать тонкими кольцами, посолить и дать постоять до появления сока. Образовавшийся сок слить, а лук перемешать с горчичным соусом. Готовое блюдо поставить в холодильник на 12 часов.

САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

1 большой стебель лука-порея, 1 яблоко (антоновка), 2 яйца, сваренных вкрутую, 3/4 стакана сметаны, соль, сахар по вкусу.

Вымытый стебель лука-порея нарезать тонкими кружочками, яйца тоже нарезать кружочками. К сметане добавить соль, сахар и натертое яблоко. Выложить в салатник слоями лук-порей и кружочки яйца,

каждый слой залить соусом. Украсить зеленью лука-порея и кружочками яйца.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

250 г лука, 250 г мягкого сыра, 300 г сметаны.

Мелко нарезать зеленый лук, смешать его с нарезанным мягким, не острым сыром. Посолить и обильно полить сметаной.

ЛУКОВЫЙ САЛАТ (СЛОЕНЫЙ)

4 головки репчатого лука, 3–4 яйца, сваренных вкрутую, 150 г сыра, 2 яблока, 1 банка майонеза, зелень.

Лук нарезать тонкими полукольцами, сложить в дуршлаг, обдать кипятком, затем холодной водой, отжать и положить на блюдо, полить 2 ст. ложками майонеза.

Яйца мелко нарезать, уложить поверх лука, полить майонезом. Сыр натереть на крупной терке, уложить на яйца, полить майонезом. Яблоки очистить, натереть на крупной терке, уложить на сыр.

Салат сверху полить майонезом, украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ И МОРКОВИ

200 г лука-порея, 2–3 моркови, 30 г маргарина, соль, сахар, зелень.

Отварную морковь очистить и натереть стружкой на крупной овощной терке. Лук-порей вместе с листьями нарезать и обжарить в жире до полуготовности. Затем к луку добавить морковь, соль, сахар и жарить до готовности. (Можно подлить немного молока и слегка потушить.) Затем положить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ И МАСЛИН

2–3 стебля лука-порея, 1/2 стакана томатного сока (или 3 ч. ложки томата-пюре, разбавленного тепловатой водой), 15 маслин, 3–4 ст. ложки растительного масла, несколько капель лимонного сока, петрушка, соль и черный перец по вкусу.

Очищенный и вымытый лук-порей мелко нарезать и залить томатным соком с добавлением соли и лимонного сока. Прибавить маслины, удалив из них косточки, растительное масло и черный перец. Салат размешать и выложить в салатник, сверху посыпать мелко нарезанной петрушкой и по желанию украсить четвертинками сваренных вкрутую яиц.

САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА «БАЛКАНСКИЙ»

1 кг сладкого болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 250 г майонеза, соль.

Перец промыть, очистить от семян, сложить в эмалированную емкость и варить в небольшом объеме подсоленной воды в течение 10 минут, затем откинуть на дуршлаг, охладить, нарезать соломкой. Лук мелко нашинковать, чеснок нарубить. Смешать все ингредиенты, посолить, заправить салат майонезом и выложить в салатник.

САЛАТ «ВЕГЕТАРИАНСКИЙ»

2 редьки, 2 стручка сладкого перца, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 клубня отварного картофеля, 100 мл растительного масла, зеленый лук, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

Редьку и морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, перетереть с солью.

Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать соломкой.

Репчатый лук мелко нашинковать. Чеснок и укроп порубить. Картофель нарезать кубиками. Зеленый лук нарезать тонкими колечками.

Смешать все ингредиенты. Салат посолить, поперчить, заправить растительным маслом и выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА «ПИКАНТНЫЙ»

10 стручков сладкого перца, 5 зубчиков чеснока, 1 стакан очищенных ядер грецких орехов, 150 г сметаны, сок лимона, зелень петрушки, сахар, перец, соль.

Перец испечь, снять кожицу, удалить семена и нарезать лапшой. Растолочь чеснок с орехами, смешать с солью, сахаром, черным молотым перцем, соком лимона, сметаной, и этой смесью заправить перец. Посыпать зеленью петрушки и несколькими разрезанными пополам грецкими орехами.

САЛАТ ИЗ РИСА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

100 г риса, 7 стручков сладкого перца, 3 маленьких спелых помидора, 100 г отварного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сока лимона, соль, черный молотый перец.

Отварить рассыпчатый рис. Сладкий перец очистить от семян и нарезать продольными полосками. Добавить рис, зеленый горошек, соль, черный молотый перец, сок лимона, растительное масло, слегка перемешать.

Выложить в салатник, украсить кружочками помидоров.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА ПО-КИТАЙСКИ

3 стручка сладкого красного перца, 120 г китайского риса, 200 г зеленого горошка, 20 г соевого масла, уксус, перец, соль.

Перец испечь, очистить и нарезать. Добавить отварной рис, зеленый горошек, соль, черный перец по вкусу, уксус и соевое масло. Все перемешать и выложить в салатник.

САЛАТ «АССОРТИ» ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

500 г зеленого, красного и желтого сладкого перца, 2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Сладкий перец очистить от семян, нарезать полосками и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Процедить, горячим заправить соком лимона и душистым растительным маслом. Охладить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, солью, черным молотым перцем, тщательно перемешать.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА С КУКУРУЗОЙ И ЧЕСНОКОМ

8 крупных сладких перцев, 300 г консервированной кукурузы, 200 г помидоров, 100 г репчатого лука, 6 зубчиков чеснока, зелень укропа и сельдерея, салатная заправка, листья зеленого салата.

Перец уложить на смазанный маслом противень или сковороду и запечь в духовке, охладить, удалить кожицу и семена с плодоножкой, нарезать соломкой. Помидоры нарезать ломтиками, лук-порей — полукольцами, смешать все с зернами кукурузы, толченым чесноком, укропом, полить салатной заправкой. Выложить на листья салата и украсить веточками сельдерея.

САЛАТ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА «КАЛОРИЙНЫЙ»

4–5 стручков красного перца, 1 стакан вареного риса, 200 г консервированной кукурузы, 50 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, сваренных вкрутую, уксус, масло растительное, соль, сахар.

Сварить рассыпчатый рис. Испечь в духовке сладкий красный перец, нарезать его длинными полосками, положить консервированные овощи и все перемешать с рисом, посолить. Заправить соусом из растительного масла, уксуса, сахара. Выложить в салатник и украсить кружочками вареных яиц и зеленью петрушки.

САЛАТЫ ИЗ КАБАЧКОВ И БАКЛАЖАНОВ

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ С ЯБЛОКАМИ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

300 г кабачков, 250 г соленых огурцов, 180 г яблок, 100 г репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки лимонного сока, цедра лимона, зелень, сахар, соль.

Кабачки очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке. Огурцы, яблоки и лук мелко нарезать, цедру натереть на мелкой терке. Все продукты смешать, добавить сахар и соль, заправить смесью из растительного масла с лимонным соком. Украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ С ФРУКТАМИ

400 г кабачков, 300 г груш, 250 г кислых яблок, 50 г изюма, 2 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, соль.

Кабачки, груши и яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими плоскими ломтиками, перемешать с изюмом, добавить по вкусу сахар и соль. Отжать сок из лимонов, залить им салат и поставить на 2 часа на холод. Перед подачей на стол салат полить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ С ХРЕНОМ

350 г маринованных кабачков, 100 г хрена, 1 морковь, 50 г зеленого лука, 150 г сметаны, зелень, соль.

Кабачки и лук мелко нарезать, хрен натереть на мелкой терке. Все продукты перемешать, посолить и заправить сметаной. Салат украсить зеленым луком и звездочками из моркови.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ И ЯБЛОК

350 г маринованных кабачков, 250 г яблок, 100 г сметаны, зелень, сахар.

Кабачки и очищенные от кожуры яблоки нарезать мелкими кубиками и перемешать. Добавить по вкусу сахар, заправить сметаной и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЧЕСНОКОМ

500 г баклажанов, 2–3 головки чеснока, соевое масло, соевый соус, уксус, соль.

Подготовленные баклажаны разрезать вдоль пополам и запечь. Затем очистить, охладить, нарезать соломкой, добавить соевый соус, соевое масло, соль, уксус. Продукты перемешать, разложить горкой в салатник, посыпать рубленым чесноком. В дополнение отдельно подать соевый соус.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ПЕРЦА

300 г баклажанов, 300 г сладкого перца, 4 зубчика чеснока, 50 г сыра или брынзы, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки 3%-ного уксуса, зелень петрушки, соль.

Баклажаны разрезать вдоль, посолить, подсушить и поджарить на растительном масле. Охладив, нарезать каждый кусок длинной тонкой лапшой. Перец запечь в духовке, очистить от кожицы и семян и нарезать соломкой. Перец и баклажаны смешать, посолить, заправить смесью из растительного масла, ук-

суса, натертого на мелкой терке чеснока и нарубленной петрушки. Салат посыпать тертым сыром.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

300 г баклажанов, 150 г репчатого лука, 100 г зеленого консервированного горошка, 50 г консервированного болгарского перца, 2 яйца, сваренных вкрутую, 100 г яблок, 100 г майонеза, 200 г горчицы, 2 дольки чеснока, 100 г сметаны, 5 ст. ложек оливкового масла, 4 ст. ложки лимонного сока, сахар, соль.

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать ломтиками и слегка потушить на сковороде, опустив в разогретое оливковое масло. Репчатый лук нарезать кубиками, опустить в тушеные баклажаны и тут же вынуть все, охладить, смешать с зеленым горошком, измельченным болгарским перцем, мелко нарезанными яблоками и вареными яйцами, приправить солью, лимонным соком и сахаром по вкусу.

Выложить в салатник и залить соусом, приготовленным из майонеза и сметаны, готовой горчицы и чеснока. Украсить дольками помидоров, кусочками яблок.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ СО СВЕКЛОЙ

300 г баклажанов, 400 г свеклы, 4–6 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, зелень петрушки и укропа, черный или красный молотый перец, соль.

Свеклу очистить от кожуры, натереть на крупной терке, залить смесью из растительного масла и уксуса и потушить. Баклажаны запечь в духовке, очистить и мелко порубить. Смешать со свеклой и мелко нарезанным зеленым луком, по вкусу добавить еще растительного масла, перец, соль и измельченную зелень. В такой салат можно положить и тертое кислое яблоко.

САЛАТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЮКВОЙ

6 картофелин, 1 морковь, 200 г соленых или маринованных грибов, 100 г зеленого горошка, 100 г клюквы или брусники, 100 г зеленого лука, 100 г растительного масла, соль, перец, зелень.

Сразу после того как картофель вошел в наш быт, он стал использоваться для приготовления самых различных блюд. Для салатов его варят в кожуре, охлаждают, очищают, нарезают, добавляют шинкованный репчатый лук, соль, поливают растительным маслом и перемешивают.

В этот салат можно добавить мелко нарезанную отварную соленую или копченую рыбу, квашеную капусту, соленые или маринованные грибы. Соотношение продуктов можно изменить по вкусу, важно только, чтобы основой блюда был вареный картофель.

Вареный картофель и морковь нарезать кубиками, грибы отжать от рассола и нарезать. Добавить зеленый горошек, мелко нарезанный зеленый лук, бруснику или клюкву. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать.

При подаче на стол посыпать зеленью укропа или петрушки.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

800 г картофеля, 1 стакан уксуса, 1 зубчик чеснока, корень сельдерея, 1 небольшая головка репчатого лука, растительное масло, зелень петрушки, свежие огурцы, каперсы, соль, черный молотый перец, майонез.

Для украшения: сваренные вкрутую яйца, филе анчоусов.

Картофель отварить в кожуре, быстро очистить и в горячем виде нарезать ломтиками, слегка подсолить. Посыпать нашинкованным луком, залить уксусом, предварительно разогретым с зубчиком чеснока и мелко нарезанным сельдереем. Все тщательно перемешать, дать уксусу впитаться, его излишек слить, добавить растительное масло. Положить зелень петрушки, свежие огурцы, мелко нарезанные каперсы, поперчить, все перемешать и переложить в салатник. Покрыть тонким слоем майонеза. Украсить яйцами и анчоусами.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

400 г картофеля, 400 г яблок, 400 г помидоров, 1 банан (72 г), 100 г сметаны, соль.

Картофель отварить и нарезать. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать. Помидоры нарезать кружочками. Все смешать, добавить кружочки банана, посолить, залить сметаной и поставить на 2–3 часа на холод.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯБЛОКАМИ

450 г картофеля, 200 г яблок, 50 г корня сельдерея, 100 г листьев зеленого салата, 100 г сметаны, зелень петрушки, соль по вкусу.

Картофель сварить, охладить, очистить и нарезать ломтиками. Яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины, нарезать ломтиками, сельдерей — соломкой, зеленый салат — кусочками, все соединить с картофелем и заправить сметаной или салатной заправкой, хорошо перемешать и выложить в салатник на листья салата горкой, украсить веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ФАСОЛЬЮ

350 г картофеля, 200 г фасоли, 100 г репчатого и 50 г зеленого лука, 20 мл 3%-ного уксуса, 50 мл подсолнечного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Картофель сварить, очистить, нарезать мелкими кубиками, добавить отварную фасоль, мелко нарезанные репчатый и зеленый лук, зелень петрушки, подсолнечное масло, уксус, соль по вкусу. Все хорошо перемешать и положить на блюдо, украсить зеленью петрушки.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С СОУСОМ ИЗ СМЕТАНЫ

400 г картофеля, 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 ч. ложка лимонного сока или уксуса, соль, перец по вкусу.

Сваренный «в мундире» картофель очистить, дать остыть и нарезать ломтиками. Отдельно приготовить соус: соль растворить в лимонном соке или уксусе, добавить перец, яичный желток и затем сметану. Все это хорошо размешать и залить картофель.

САЛАТ С ШАМПИНЬОНАМИ «БЕЛОРУССКИЙ»

600 г картофеля, 300 г шампиньонов, 100–150 г репчатого лука, 200 г квашеной капусты, 50 мл растительного масла, уксус, сахар, соль.

Картофель очистить, отварить, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Добавить мелко нарезанные отварные шампиньоны, квашеную капусту и репчатый лук, нарезанный кольцами. Массу перемешать, выложить в салатник, заправить уксусом, растительным маслом, посыпать сахаром.

САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ «КАНЗАС»

450 г картофеля, 100 г сельдерея, 1 огурец, 2 сладких болгарских перца, 100 г редиса, 1 пучок свежего салата, 1 головка репчатого лука, 1/2 ч. ложки винного уксуса, 150 г майонеза, красный молотый перец, соль.

Картофель и сельдерей отварить. Все овощи нарезать мелкими кубиками, перемешать.

Для приготовления соуса майонез смешать со специями и винным уксусом.

Приготовленным соусом заправить салат, осторожно перемешать и выложить в салатник, украсить листьями салата.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ВИНОМ

400 г картофеля, 80 г моркови, 50 г репчатого лука, 80 г сухого белого вина, 1 зубчик чеснока, 1–2 ч. ложки растительного масла, 2 ч. ложки 3%-ного уксуса, зелень, черный молотый перец, соль.

Морковь и картофель сварить, очистить и нарезать кубиками. Лук нашинковать. Чеснок натереть на мелкой терке. Все перемешать, добавить перец и соль, залить вином и поставить на холод на 1–2 часа. Перед подачей на стол заправить смесью из растительного масла с уксусом и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРИБАМИ И КАПЕРСАМИ

300 г картофеля, 100 г свежих грибов, 70 г репчатого лука, 4 ст. ложки каперсов, 100 г майонеза или салатной заправки, укроп, соль.

Картофель отварить «в мундире» и нарезать кубиками. Грибы отварить и нарезать кубиками. Каперсы и лук мелко порубить. Все перемешать, полить смесью из майонеза с грибным отваром. Украсить веточками укропа.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МАСЛИНАМИ

500 г картофеля, 200 г маслин, 80 г репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 1 лимон, соль.

Картофель отварить в «мундире», очистить и натереть на крупной терке. Маслины очистить от косточек и мелко порубить. Лук нашинковать. Все перемешать и заправить смесью из растительного масла с лимонным соком.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ЛУКОМ

300 г фасоли, 300 г помидоров, 150–200 г репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 200 г сметаны или майонеза, специи, соль.

Фасоль замочить, отварить, откинуть на дуршлаг, смешать с мелко нарезанным луком, натертым на мелкой терке чесноком, кусочками помидоров. Заправить сметаной, добавить по вкусу специи и соль.

Так же готовится и салат из консервированной стручковой фасоли, только ее нужно взять 500 г.

САЛАТ С ОВОЩАМИ «ДЖАЗ»

500 г фасоли, 4 огурца, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 помидор, зелень петрушки, 100 мл растительного масла, соль.

Фасоль промыть, отварить в небольшом объеме воды до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить. Огурцы и помидоры мелко нарезать. Яйца и зелень порубить.

Смешать все ингредиенты, салат посолить, заправить растительным маслом, выложить в салатник, украсить веточками петрушки.

САЛАТ С МАСЛИНАМИ И ЛУКОМ

200 г фасоли, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки маслин, 100 мл растительного масла, 1 ст. ложка острого кетчупа, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.

Фасоль вымачивать в холодной воде в течение 3 часов, затем отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить.

Морковь, петрушку и сельдерей отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, мелко нарезать.

Лук нашинковать. Маслины измельчить. Зелень порубить.

Смешать все ингредиенты, салат посолить, поперчить, заправить растительным маслом и кетчупом и выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ С ЛУКОМ

Способ I

500 г консервированной стручковой фасоли, 250–300 г репчатого лука, 250 г майонеза, черный молотый перец, соль.

Лук мелко порубить, фасоль нарезать мелкими кусочками. Добавить соль и перец. Заправить блюдо майонезом.

Способ II

400 г консервированной фасоли — белой или красной, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, черный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать, зелень (петрушку, укроп) порубить, фасоль выложить из банки. Все продукты смешать и заправить смесью из лимонного сока, уксуса и растительного масла. Перец и соль добавить по вкусу.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С СОЛЕНЫМИ ГРИБАМИ

Способ I

100 г фасоли, 300 г колбасы, 150 г соленых грибов, 6 яиц, сваренных вкрутую, 150 г кетчупа, черный молотый перец, соль.

Фасоль отварить в подсоленной воде. Колбасу, яйца и соленые грибы нарезать мелкими кубиками. Все продукты смешать, добавить черный перец, заправить кетчупом.

Способ II

100 г фасоли, 100 г свежих вареных (соленых или маринованных) грибов, 2 яйца, сваренных вкрутую, 80 г корня сельдерея, 100 г майонеза или острого томатного соуса, 100 г сметаны, сахар, соль.

Фасоль замочить, отварить, откинуть на дуршлаг. Сварить корень сельдерея.

Сельдерей, грибы нарезать мелкими кубиками. Все продукты перемешать, заправить смесью из майонеза (или соуса) и сметаны. Соль и сахар добавить по вкусу.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С БАКЛАЖАНАМИ

200 г фасоли, 450 г баклажанов, 150–200 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 3 ч. ложки сахара, зелень, черный или красный молотый перец, соль.

Отдельно отварить баклажаны и фасоль в подсоленной воде. Репчатый лук мелко нарезать, баклажаны нарезать кубиками. Все продукты смешать, добавить сахар, перец и соль. Заправить растительным маслом, украсить рубленой зеленью.

ЛОБИО ПО-ГРУЗИНСКИ

500 г фасоли, 700 г помидоров, 300 г репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 10 грецких орехов, 4–5 ст. ложек растительного масла, 4 ст. ложки винного уксуса, рубленая зелень: по 2 ст. ложки кинзы, укропа, базилика, мяты, лука-порея, петрушки, сельдерея; сухие пряности: по 1/2 ч. ложки молотых корицы, шафрана, гвоздики, кориандра, хмели-сунели; соль.

Лук мелко нарезать, поджарить на растительном масле, в него добавить отваренную белую фасоль, посолить, обжарить, переложить в другую посуду, заправить винным уксусом, доведенным до кипения с базиликом, добавить все сухие пряности и рубленую зелень. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу, размять, добавить в фасоль. Ядра грецких орехов растолочь, чеснок натереть на терке, сбрызнуть винным уксусом и смешать с фасолью.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ БОЛГАРСКИЙ

400 г свежей стручковой фасоли, 100 г сала (бекона), 300 г сладкого перца, 3 ст. ложки винного уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 1/2 ч. ложки сахара, 3 ст. ложки красного сухого вина, красный или черный молотый перец, соль.

Стручки фасоли очистить, разделить на 2–3 части, отварить в подсоленной воде. Сало нарезать тонкими полосками, поджарить, растопленный жир слить со сковородки, смешать с уксусом, сахаром, горчицей, перцем и вином. Сладкий перец мелко нарезать, потушить в масле, смешать со стручками фасоли. Заправить блюдо приготовленной смесью.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЯБЛОКАМИ И ЛУКОМ

200 г свежего зеленого горошка, 300 г яблок, 100 г репчатого лука, 150 г сметаны, сахар, соль.

Свежий горошек отварить в подсоленной воде (не закрывая крышкой — так сохраняется его цвет), откинуть на дуршлаг. Яблоки и лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Все смешать, заправить сметаной, добавить по вкусу сахар, соль.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ

200 г зеленого консервированного горошка, 250 г маринованных грибов, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 помидор или 1 красный перец, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны.

Грибы нарезать мелкими кубиками, смешать с консервированным зеленым горошком, заправить смесью сметаны и майонеза, украсить рубленым яйцом, кружочками помидора или красного перца.

В этот салат можно добавить 2–3 небольшие вареные картофелины, а также 100–150 г тертого сыра.

САЛАТ ИЗ БОБОВ И ГОРОШКА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

100 г зеленых бобов, 100 г зеленого горошка, 300 г цветной капусты, 80 г спаржи, 350 г помидоров, 150–250 г огурцов, 300–350 г майонеза, зелень, соль.

Зеленые бобы, горошек, спаржу и цветную капусту отварить по отдельности, нарезать мелкими кубиками. Так же нарезать огурцы и помидоры.

Все продукты перемешать, посолить, заправить майонезом.

Украсить рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С СЫРОМ

80 г белой фасоли, 40 г молодого репчатого лука, 10 г растительного масла, 30 г твердого сыра, 10 г сахара, уксус, молотый черный перец, соль.

За 5–6 часов до готовки фасоль вымыть и замочить в холодной воде. Затем отварить фасоль в той воде, в которой она была замочена. Воду слить и, когда фасоль остынет, добавить в нее уксус, растительное масло, соль, пряности, молодой лук, нарезанный колечками, и все слегка перемешать. Поставить в холодное место и перед подачей на стол посыпать тертым или мелко нарезанным твердым сыром.

ВИНЕГРЕТ

200 г картофеля, 75 г свеклы, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 свежее или моченое яблоко (100 г), 100 г квашеной капусты, 50 г лука репчатого или зеленого, 3 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана уксуса, 1 ч. ложка горчицы (8 г), зелень (10 г), 20 г сахара, соль.

Вареные свеклу, морковь, картофель, яблоки и огурцы очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой, положить в тарелку, добавить шинкованную квашеную капусту. Горчицу, соль, перец, сахар растереть с растительным маслом и развести уксусом, перед подачей на стол овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом. Можно украсить винегрет свежими огурцами и помидорами и заправить майонезом или растительным маслом.

ВИНЕГРЕТ «ЛЕТНИЙ»

Способ I

3 картофелины, 1 свекла, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 50 г фасоли, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 150 г сметаны, растительное масло, сахар, лимон, перец, зелень, соль.

Картофель и свеклу отварить, охладить и нарезать кубиками. Фасоль отварить. Остальные продукты мелко нарезать. Лук подрумянить в растительном масле. Все перемешать, сбрызнуть растительным маслом и соком лимона, залить сметаной, добавить перец, соль, сахар. Украсить зеленью и рубленым яйцом. Вместо фасоли можно использовать зеленый горошек.

Способ II

1–2 картофелины, 1–2 моркови, 1 свекла, 100 г цветной капусты, 50 г свежего зеленого горошка, 1 яйцо, сваренное вкрутую, зеленый салат, 100 г сметаны, зелень укропа, сахар, соль.

Овощи отварить, охладить и тонко нарезать. Все перемешать с солью, сахаром и сметаной, посыпать зеленью. Украсить рубленым яйцом и зеленым салатом.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

100 г консервированной морской капусты, 1–2 моркови, 1 свекла, 2–3 картофелины, 1–2 соленых огурца, 1–2 головки репчатого лука или 100 г зеленого лука, 4–5 ст. ложек растительного масла, уксус, сахар, перец, соль.

Картофель, морковь и свеклу сварить и нарезать тонкими ломтиками, так же нарезать огурцы. Все овощи перемешать с морской капустой и нашинкованным луком. Заправить сахаром, солью, перцем, уксусом, растительным маслом. Хорошо перемешать.

ВИНЕГРЕТ С ФАСОЛЬЮ И ГРИБАМИ

2 свеклы, 200 г фасоли, 3 картофелины, 200 г соленых грибов, 2–3 соленых огурца, 200 г майонеза, растительное масло, лимон, соль.

Сварить свеклу и картофель, нарезать и перемешать с вареной фасолью. Добавить мелко нарезанные грибы, огурцы, сок лимона, грибной рассол, посолить, заправить майонезом и растительным маслом.

ВИНЕГРЕТ С ГОРОХОМ

4–5 шт. мелкой свеклы, 1 стакан гороха, 2 моркови, 4 картофелины, 4–5 соленых огурцов, 3 головки репчатого лука, 3–4 ст. ложки растительного масла, уксус, сахар, соль по вкусу.

Горох и овощи отварить, овощи нарезать кубиками, соединить с горохом, измельченными огурцами, заправить сахаром, уксусом и растительным маслом.

ВИНЕГРЕТ С ФАСОЛЬЮ

5–6 картофелин, 3 моркови, 1–2 свеклы, 1/2 стакана сухой фасоли, 1 стакан квашеной капусты, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень, соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель и морковь хорошо промыть, отварить, дать слегка остыть. Свеклу хорошо промыть и испечь в духовке или отварить в воде с небольшим количеством уксуса. Очищенные овощи нарезать тонкими пластинками. Соленые огурцы разрезать вдоль на 4 части и также нарезать тонкими пластинками. Квашеную капусту перебрать, удалить при этом перец и лавровый лист, отжать излишний рассол. Затем все овощи сложить в посуду, добавить мелко нарезанный репчатый лук, отваренную фасоль, посыпать солью и перцем, полить растительным маслом, уксусом, хорошо перемешать. Выложить на блюдо, хорошо перемешать. Выложить на блюдо горкой, украсить зеленью укропа и петрушки.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КУКУРУЗОЙ

300 г кукурузы, 4 моркови, 4 картофелины, 2 свеклы, 4–6 соленых огурцов, 2–4 головки репчатого лука, уксус, 8–10 ст. ложек растительного масла, зелень петрушки, сахар, соль.

Кукурузу отварить и охладить, вареные картофель, морковь и свеклу и соленые огурцы нарезать ломтиками, лук нашинковать. Овощи перемешать с кукурузой. Заправить уксусом, растительным маслом, сахаром, солью. Посыпать зеленью.

САЛАТЫ ИЗ СПАРЖИ

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ ПО-ГРУЗИНСКИ

350 г спаржи, 2 зубчика чеснока, 75 г сока кислого (неспелого) винограда, кинза, острый стручковый перец, соль.

Отварить спаржу в подсоленной воде и нарезать. Чеснок и перец растолочь, кинзу мелко нарезать. Все продукты смешать и добавить отжатый сок винограда.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С ГОРЧИЧНОЙ ПРИПРАВОЙ

250 г спаржи, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки горчицы, 1/2 ч. ложки сахара, черный молотый перец, соль.

Спаржу очистить, нарезать и отварить в подсоленной воде. Желток отделить и растереть с горчицей и сахаром, добавить перец, соль, растительное масло и уксус. Спаржу заправить полученной смесью.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С ХРЕНОМ

250 г спаржи, 1 ст. ложка тертого хрена, 4 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1/2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, зелень петрушки и укропа, соль.

Спаржу очистить, нарезать и отварить в подсоленной воде. Яйцо сварить вкрутую, отделить желток и растереть его, смешать со сметаной, хреном, сахаром. Полученным соусом залить спаржу, перемешать, заправить лимонным соком, посолить и посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С РИСОМ

Способ I

250 г спаржи, 100 г сыра, 50 г риса, 5 ст. ложек майонеза, укроп, соль.

Рис и спаржу по отдельности отварить в подсоленной воде, перемешать и добавить натертый на терке сыр. Посолить, заправить майонезом и посыпать рубленым укропом.

Способ II

120 г спаржи, 200 г риса, 200 г сладкого перца, 150 г яблок, 250 г майонеза, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Спаржу и рис отварить по отдельности в подсоленной воде, спаржу нарезать. Перец полить маслом, запечь в духовке и нарезать соломкой. Яблоки нарезать тонкими ломтиками. Все продукты перемешать, добавить перец и соль, заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ

250 г спаржи, 3 яйца, сваренных вкрутую, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 4 ст. ложки майонеза, зеленый лук, соль.

Спаржу отварить в подсоленной воде, нарезать, смешать с мелко нарезанным луком и горошком. Добавить рубленые яйца и посолить. Сверху полить майонезом.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С ГРИБАМИ

250 г спаржи, 150 г маринованных грибов, 200 г картофеля, 100 г сельдерея, 150 г яблок, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, соль.

Спаржу и картофель по отдельности отварить в подсоленной воде, нарезать кубиками. Грибы, сельдерей и яблоки нарезать соломкой. Все смешать, посолить и заправить салат смесью из растительного масла и уксуса.

САЛАТЫ ИЗ ШПИНАТА, ЩАВЕЛЯ И РЕВЕНЯ

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА ПРОСТОЙ

100 г шпината, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 лимон, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, соль.

Шпинат промыть, поварить в подсоленной воде 3–7 минут, дать воде стечь. Затем крупно нарезать, посолить и заправить смесью из растительного масла и уксуса или лимонного сока. Сверху посыпать рублеными яйцами и украсить дольками лимона.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА СО ЩАВЕЛЕМ

Способ I

150 г шпината, 150 г щавеля, 2 яйца, сваренных вкрутую, 3–4 зубчика чеснока, 2–3 ст. ложки растительного масла, укроп, соль.

Шпинат и щавель мелко нарезать. яйца мелко порубить. Чеснок растереть с солью, смешать с растительным маслом и полученным соусом заправить салат. Сверху украсить мелко нарезанным укропом или другой зеленью.

Способ II

150 г шпината, 150 г щавеля, 50 г зеленого салата, 2 редьки с ботвой, 125 г сметаны, 3 ст. ложки майонеза, зеленый лук, петрушка, укроп.

Шпинат, щавель, салат и редис вместе с ботвой мелко нарезать. Все продукты смешать и заправить

смесью из сметаны с майонезом. Сверху посыпать рубленой зеленью и луком.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

300 г шпината, 150 г зеленого лука, 2–3 яйца, сваренных вкрутую, 100 г кислого молока, 4 ст. ложки растительного масла, $1^1/_2$ ст. ложки лимонного сока, маслины, зелень, черный молотый перец, соль.

Шпинат и лук промыть, мелко нарезать и смешать. Молоко, растительное масло и лимонный сок взбить, добавить мелко нарубленные яйца, перец и соль. Этим соусом заправить салат. Украсить кусочками вареного яйца, маслинами и зеленью.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА С ГРИБАМИ

200 г шпината, 300 г грибов (опята, лисички, вешенки и др.), 100 г репчатого лука, 6 ст. ложек растительного масла, 2–3 ст. ложки красного сухого вина, 1–2 ст. ложки лимонного сока, мускатный орех, черный молотый перец.

Грибы и лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Затем добавить вино, закрыть крышкой и тушить до готовности. Шпинат мелко нарезать, смешать с грибами и заправить смесью из растительного масла, лимонного сока, тертого мускатного ореха, перца и соли. Можно использовать и другие пряности.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ С ЧЕСНОКОМ

300 г щавеля, 50 г зеленого лука, 25 г зеленых стеблей чеснока, 2 яйца, сваренных вкрутую, 100 г сметаны, петрушка, мята.

Щавель, лук и чеснок мелко нарезать. Желтки вареных яиц протереть через сито. Все продукты сме-

шать, заправить сметаной. Сверху посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ С КАРТОФЕЛЕМ

300 г щавеля, 150 г шпината, 200 г картофеля, 300 г сметаны, зеленый лук, укроп, сахар, соль.

Щавель и шпинат мелко порубить, по вкусу добавить соль и сахар, заправить сметаной. Полученной массой полить отваренный «в мундире» и нарезанный на мелкие кубики картофель. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью и луком.

САЛАТ ИЗ РЕВЕНЯ СО СЛИВКАМИ

250 г ревеня, 3 ст. ложки лимонного сока, 5 ст. ложек сливок, 1 ст. ложка меда, соль.

Ревень нарезать маленькими кубиками, полить лимонным соком, добавить мед, сливки и перемешать. Солить по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЕВЕНЯ С УКРОПОМ

300 г ревеня, 100 г укропа, 100 г зеленого лука, 2–3 помидора, 150 г майонеза.

Ревень, лук и укроп промыть и мелко нарезать. Все смешать, заправить майонезом. Выложить на тонкие кружочки помидоров.

САЛАТ ИЗ РЕВЕНЯ С РЕДИСОМ

200 г ревеня, 100 г редиса, 50 г зеленого лука, 2–3 яйца, сваренных вкрутую, 150 г сметаны, сахар, соль.

Редис и ревень нарезать тонкими ломтиками или кружочками, перемешать, добавить сахар и соль. За-

править сметаной, сверху посыпать рублеными яйцами и мелко нарезанным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С КАРТОФЕЛЕМ

300 г корня сельдерея, 500 г картофеля, 200 г майонеза, зелень петрушки и укропа, зеленый лук, уксус, сахар, соль.

Картофель и сельдерей отварить по отдельности, очистить и нарезать тонкими кусочками. Заправить по вкусу солью, уксусом и сахаром. На блюдо уложить слоями картофель и сельдерей, поливая каждый слой майонезом. Сверху посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ ЭКЗОТИЧЕСКИЙ

250 г корня сельдерея, 250 г яблок, 150 г апельсинов, 100 г болгарского перца, 100 г сметаны, 2 ст. ложки лимонного сока, сахар.

Очищенные корни сельдерея и яблоки нарезать лапшой. Корни сельдерея залить лимонным соком. Перец нарезать колечками. Эти продукты смешать, заправить сметаной, добавить по вкусу сахар и украсить кусочками апельсина.

САЛАТЫ ИЗ ТЫКВЫ

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С КЛЮКВОЙ

400 г тыквы, 200 г клюквы, 1 яблоко, сахар.

Тыкву очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Клюкву промыть, растереть с сахаром и смешать с тыквой. Сверху салат украсить тонкими ломтиками яблока.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ХРЕНОМ

400 г тыквы, 40 г хрена, 180 г репчатого лука, 250 г сметаны или майонеза, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, горчица, соль.

Тыкву очистить от кожуры, натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный лук, тертый хрен, по вкусу — перец, горчицу и соль. Заправить сметаной или майонезом. Сверху посыпать измельченной зеленью.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ И МЕДОМ

600 г тыквы, 2 репы, 2–4 яблока, 240 г меда.

Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и дать постоять 3–4 минуты. Очищенные от семян яблоки и репу нарезать мелкими кубиками, соединить с тыквой, хорошо перемешать.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ

300 г тыквы, 1–2 яблока, 1 лимон, мед, сахар, 50–70 г ядер грецких орехов.

Тыкву и яблоки натереть стружкой, добавить тертую цедру лимона, лимонный сок, мед или сахар, тертый орех.

СОДЕРЖАНИЕ

Салаты из огурцов 3
Салаты из помидоров 8
Салаты из капусты 12
Салаты из свеклы 17
Салаты из моркови 22
Салаты из лука 27
Салаты из перца 32
Салаты из кабачков и баклажанов 36
Салаты из картофеля 39
Салаты из бобовых 44
Винегреты 50
Салаты из спаржи 54
Салаты из шпината, щавеля и ревеня 57
Салаты из тыквы 61

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

Составитель: *Л. Бушуева*
Редактор: *С. Рублев*
Корректор: *В. Барыбина*
Обложка: *Дизайн-группа «Форпост»*
Компьютерная верстка: *А. Ильинов*

Подписано в печать с оригинал-макета 02.04.2008.
Формат 84x108 $^1/_{32}$. Бумага газетная
Гарнитура SchoolBookC. Усл. печ. л. 3,36
Тираж 15000 экз. Заказ № 2047

ИД «ВЛАДИС»
344064, г. Ростов-на-Дону, пер. Радиаторный, 9
www.vladisbook.com

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23
www.ripol.ru

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

Используя предлагаемые рецепты,
Вы сможете каждый день готовить
аппетитные овощные салаты,
не похожие друг на друга. Украсьте
повседневный ужин или завтрак
оригинальным салатом
и порадуйте себя и своих близких!

